



قوائم المحتويات متاحة على ASJP المنصة الجزائرية للمجلات العلمية
الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية
الصفحة الرئيسية للمجلة: www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/552



اللياقة البدنية العامة وأثرها على حالة القلق في مباراة كرة القدم للفتيات صنف كبريات

General physical fitness and its impact on anxiety in a football match for girls major category

قرين عواد^{*،1}
¹ معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر3- الجزائر.

Key words:

General fitness
Anxiety
girls football.

Abstract

This study aims to know the effect of the general physical fitness represented by basic physical by the two basic physical traits (endurance .speed) and their impact on the soccer match for girls a magor category in the light of this study.

The researcher cher followed the descriptive approach through the correlation that he sawfit the study sample consisted of 32 players from two teams tiare club and relizan for gils football .the western side of the first section of the algerian championship and they were chosen in a delaberale way to collect data the researcher used physical test for football represented in my tests (endurance06 minutes and spped test 30 metres) and a psychological test for the state of anxiety represented in the sports match anxiety scale of mohammed Hassan allaoui in 1994 after statistical treatment by using (spss) to calculate percentage arithmetic mean standard deviation pearson correlation coefficient to calculate the relationship between the variables the resultat showed that the general physical fitness represented in the two basic physical attributes (endurance .speed) effects the state of anxiety in the football match for girls senior class.

ملخص

معلومات المقال

تاريخ المقال:

الإرسال: 2021/09/05

القبول: 2021/10/30

الكلمات المفتاحية:

اللياقة البدنية العامة.
حالة القلق.
كرة القدم للفتيات.

تهدف هذه الدراسة الى معرفة تأثير اللياقة البدنية العامة المتمثلة في الصفتين البدنيتين القاعديتين (التحمل، السرعة) وأثرها على حالة القلق في مباراة كرة القدم للفتيات صنف كبريات، وفي ضوء هذه الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي عن طريق الارتباط الذي رآه مناسباً وقد تكونت عينة الدراسة من 32 لاعبة من فريقين هما نادي تيارت وأفاق غليزان في كرة القدم للفتيات للجهة الغربية القسم الأول للبطولة الجزائرية وتم اختيار العينة بطريفة عمدية واستعمل الباحث لجمع البيانات اختبارات بدنية خاصة بكرة القدم تمثلت في اختباري ضفتي (التحمل اختبار 6 دقائق، واختبار السرعة جري مسافة 30 متر) واختبار نفسي لحالة الفلق تمثل في مقياس فلف المباراة الرياضية لمحمد حسن علاوي سنة 1994 وبعد المعالجة الإحصائية عن طريق استخدام حزمة ال SPSS لحساب النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين المتغيرات، أظهرت النتائج أن فعلا اللياقة البدنية العامة المتمثلة في الصفتين البدنيتين القاعديتين (التحمل، السرعة) تؤثر على حالة القلق في مباراة كرة القدم للفتيات صنف كبريات...

1- مقدمة وإشكالية

الحالات النفسية كحالة القلق الذي هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر ويقول (علاوي) أن اللاعبين بصفة عامة سواء كانوا ذكورا أو إناثا يشعرون بدرجات مختلفة من القلق يؤثر على أدائهم وانجازاتهم بينما يظهر جليا الاختلاف في التحكم والسيطرة على درجة القلق بينما البعض الآخر يخفق في ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبا في المنافسات الرياضية (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 110).

ويؤكد (علاوي) أن القلق من بين أبرز المظاهر التي تنتاب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية قلق أو في صورة متغيرات معرفية أو متغيرات فسيولوجية أو في صورة متغيرات انفعالية. كما يضيف (أحمد كرامة، 2012، صفحة 102) أن القلق من الانفعالات الهامة التي تؤثر على أداء الرياضي قبل المنافسات الرياضية من خلال الإلحاح على الفوز وبلوغ أهداف تفوق قدرات الرياضي.

ومن أهم الدراسات التي تتعلق بموضوع الدراسة نجد دراسة دراسة "ليند لأرينا" تحت عنوان "المقارنة بين اللياقة البدنية ومفهوم الذات ومستوى الإنجاز التعليمي لطلاب مقبدين ببرنامج إعداد المهنة التربوية البدنية" وهدفت هذه الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين مفهوم الذات وبعض عناصر اللياقة البدنية وبين مفهوم الذات العام واللياقة البدنية. وقامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي على عينة شملت (77) طالبا وطالبة مقبدين بجامعة جنوب فلوريدا بالولايات المتحدة الأمريكية. وأسفرت نتائج هذه الدراسة على وجود علاقة سلبية منخفضة بين مفهوم الذات العام واللياقة البدنية كما نجد دراسة دراسة دانيل نيل وآخرون 1969 تحت عنوان "اللياقة البدنية وتقدير الذات والاتجاهات نحو النشاط البدني وهدفت هذه الدراسة إلى تحديد الفروق بين تلاميذ المدارس الإعدادية والثانوية ذوو مستوى اللياقة البدنية المرتفعة ومستوى اللياقة البدنية المنخفضة في درجة مفهوم الذات العام والذات البدنية. وقام الباحث باستخدام المنهج التجريبي. أما الأدوات الإحصائية فقد استخدم اختبار الشباب الأمريكي لقياس اللياقة، كما استخدم مقياس "سون ستروم" لقياس تقدير الذات. وأسفرت نتائج هذه الدراسة على وجود فروق دالة بين المجموعة ذات المستوى اللياقة البدنية المنخفضة لصالح المجموعة ذات المستوى اللياقة البدنية المرتفعة.

وكذلك دراسة رسالة ماجستير للطالب بولحليب مبروك تحت عنوان: دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لتلاميذ الكالوريا دراسة ميدانية لبعض الثانويات ولاية سطيف موسم 2012/2013. وقام الباحث باستخدام المنهج الوصفي الذي رآه مناسباً للدراسة والذي يستند إلى أسس منهجية أهمها التجريد والتعميم للوصول إلى أغراض مختلفة للظاهرة المدروسة. أما عن عينة البحث فكانت مجموعة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على الكالوريا الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية

اهتمت الكثير من دول العالم المتفوقمة في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبين وإيماننا منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد اللاعبين وتكوينهم بمستوى عالي خاصة في المنافسات الرياضية وإيماننا بهذا المبدأ فإنها لم تنس الجنس اللطيف من هذا الاهتمام باعتبارها لعبة لكلا الجنسين. إذ يظهر ذلك من خلال النتائج والعروض المقدمة من طرف لاعبات كرة القدم، وهذا باعتمادها على كرة حديثة تتطلب كفاءات عالية من كل الجوانب البدنية والنفسية... الخ بقصد الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المباريات، لذا كان لا بد من الإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب لرفع اللياقة البدنية من خلال عملية التدريب. ويشير (willmor et costil) أن اكتساب القدرات البدنية يؤدي إلى الوصول إلى مستوى عالي جراء التدريب خاصة ما يتعلق ببعض الصفات البدنية ك: (التحمل، السرعة، الرشاقة، المرونة، القوة... الخ) تؤدي إلى مستوى أفضل

(weineck إن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية المهارية والخططية والنفسية (weineck, j, 1992, p. 92).

وتعتبر كرة القدم المؤشر الحقيقي الدال على مستوى اللاعبين بدنيا وحركيا فهي من النشاطات الرياضية التنافسية من خلال ما تحمله منافستها ومبارياتها من حالات نفسية مختلفة ولأعبات كرة القدم كغيرهم من الرياضيين يواجهون حالات نفسية مثل حالة القلق وغيرها خاصة أثناء المباريات الرياضية التي تعتبر بمثابة المكان الخصب لهذه الانفعالات. لذا فاللياقة البدنية العالية تمكنهم من خوض المباريات في أحسن الأحوال خاصة من الجانب النفسي المهم في مثل هذه الظروف فمعرفة الخصائص النفسية والاهتمام بالصفات البدنية تجعلهم يستخدمون أقصى قواهم البدنية والنفسية للتعامل مع الضغوطات النفسية أثناء المباريات. ونظرا لارتقاء مستوى المنافسة وتطور خطط اللعب تجلب الحاجة إلى مضاعفة الجهود التدريبية وتطور القدرات البدنية (عباسي وآخرون، 2017، صفحة 98).

ويقول (أبو العلاء) أن اللياقة البدنية هي القدرة على تنفيذ الواجبات البدنية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمزاولة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط في الحالات الطارئة (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997، صفحة 96). ويضيف أن الفرد اللائق بدنيا باستطاعته أن يتحمل الأرهاق الجسماني والنفسي لفترة طويلة.

وفعلا أثبتت بعض الدراسات أن الرياضيات بصفة عامة ولأعبات كرة القدم بصفة خاصة يعانين من مثل هذه

في مباراة كرة القدم للفتيات صنف كبريات؟

2- فرضيات البحث

الفرضية العامة

- اللياقة البدنية العامة تؤثر على حالة القلق في مباراة كرة القدم للفتيات صنف كبريات.

الفرضيات الجزئية

- الصفة البدنية القاعدية (التحمل) تؤثر على حالة القلق في مباراة كرة القدم للفتيات صنف كبريات.

- الصفة البدنية القاعدية (السرعة) تؤثر على حالة القلق في مباراة كرة القدم للفتيات صنف كبريات.

3- أهداف الدراسة

يكمن هدف الدراسة في التعرف على مستوى اللياقة البدنية العامة المتمثلة في الصفات البدنية القاعدية (التحمل، السرعة) وكذا حالة القلق للفتيات في المباراة الرياضية كرة القدم صف إلى ذلك معرفة تأثير اللياقة البدنية العامة على حالة القلق

4- أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في جانبين هما عملي وعلمي .

1.4 الجانب العملي

- إبراز أهمية اللياقة البدنية العامة ومدى تأثيرها على حالة القلق في مباراة كرة القدم .

- اللياقة البدنية العالية تخفف من حالة القلق مما يؤدي إلى مردود طيب خلال المباراة الرياضية.

- اللياقة البدنية العامة المتمثلة في (التحمل، السرعة) تعزز الإرادة والعزيمة في المواقف التنافسية.

2.4 الجانب العملي

- إثراء مثل هذه المواضيع خاصة كرة القدم النسوية والاهتمام بها وتطويرها

- إضافة بحوث أخرى مشابهة وتحفيز الباحثين لدراسة مثل هذه المواضيع

- تزويد المكتبات بمثل هذه المواضيع خاصة بالمعاهد والجامعات حتى يتسنى للباحثين الاستفادة منها .

5- مصطلحات الدراسة

1.5- اللياقة البدنية العامة

تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوافق) وهي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة (محمود، 2016، صفحة 92).

التربوية والسنة الثانية ثانوي الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية، أما الأدوات المستعملة في هذا البحث فكانت عبارة عن استبيان خاص بالتلاميذ لقياس القلق وأبعاده الثلاثة (البدني، المعرفي، النفسي). وكذا المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية ومعامل بيرسون وكذا استخدام البرنامج الإحصائي SPSS وأهم ما توصل إليه الباحث ما يلي:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق البدني لصالح الفئة الأولى.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق النفسي لصالح الفئة الأولى.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين لتلاميذ السنة الثانية ثانوي والسنة الثالثة ثانوي الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى يمكن تحديد المشكلة وصياغتها كما يلي:

أما عن دراستنا نحن فتمثلت مشكلتها كون أن بعض مسيري ومدربي هذه اللعبة (كرة القدم للفتيات) ومن خلال استفساراتهم حول ما لاحظوه هو أن امتلاك اللاعبات للياقة البدنية العالية تجعلهن يتجاوزن حالتهم النفسية ويمتزن بأداء أفضل في المواقف الرياضية كمباراة كرة القدم ماجعلنا نقول أن التكامل بين الجانبين البدني والنفسي شيء مهم وضروري خاصة إذا عرفنا أن المباراة الرياضية هي بمثابة مكان خصب لمثل هذه الانفعالات هذا ما حفزنا للخوض في مثل هذه المواضيع خاصة إذ لاحظنا أنها لم يتطرق لها الباحثين من قبل بالقدر الكافي ومعرفة ماذا كان هناك تأثير اللياقة البدنية العامة المتمثلة في الصفتين البدنيتين القاعديتين (التحمل، السرعة) على حالة نفسية تمثلت في حالة القلق أثناء مباراة كرة القدم للفتيات عن طريق إجراء اختبارات ميدانية للوصول الى تخفيف أهداف الدراسة وعليه خلصت المشكلة في التساؤلات التالية:

التساؤل العام

- هل تؤثر اللياقة البدنية العامة على حالة القلق في مباراة كرة القدم للفتيات صنف كبريات؟

ومن هذا التساؤل يتم طرح الاسئلة الجزئية:

- هل تؤثر الصفة البدنية القاعدية (التحمل) على حالة القلق في مباراة كرة القدم للفتيات صنف كبريات؟

- هل تؤثر الصفة البدنية القاعدية (السرعة) على حالة القلق

2.5. حالة القلق

وهو الحالة الإجرائية المؤقتة من عدم الاستقرار النفسي تعترى الفرد بسبب ظروف أو موقف طارئ ذاته ويفول (غزالي عبد عبد القادر، 2016، صفحة 92) أن حالة الفلف هو حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده وينطوي على توتر انفعالي يضحبه اضطرابات فيسيولوجية .

3.5. كرة القدم للفتيات

كرة القدم النسوية أو كرة القدم للفتيات والسيدات رياضة معروفة وتزاول منذ فترة طويلة عرفت ممارستها الفتيات عام 25م. وتمارس على نطاق واسع في كافة دول أوروبا وأمريكا وحتى البرامج التعليمية وانتشرت كذلك في إفريقيا وهي الآن تمثل مكانة هامة في العالم (نايف ماضي الجبور، 2012، صفحة 121).

6. منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1.6. منهج البحث

إن طبيعة المشكلة المطروحة هي التي تحدد طبيعة المنهج المستعمل وتبعاً لأهداف الدراسة والمشكلة المعروفة رأى الباحث أن المنهج الوصفي عن طريق الارتباط هو المنهج المناسب في هذه الدراسة .

2.6. مجالات البحث

1.2.6. المجال البشري

اشتملت عينة البحث على مجموعة من لاعبات ينتمين إلى فريقي غليزان و تيارت لكرة القدم صنف كبيريات للقسم الممتاز بنات.

2.2.6. المجال الزمني

تم إجراء التجربة الاستطلاعية من 15/11/2017 إلى 30/11/2017. بعدها تم الدخول في الدراسة الأساسية التي كانت من 10/12/2018 إلى 10/03/2018 .

3.2.6. المجال المكاني

ملعب زوقاري الطاهر لفريق وفاق غليزان وملعب العقيد لظفي لفريق تيارت (للفتيات)

3.6. مجتمع وعينة البحث

إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها هي التي تحدد طبيعة المجتمع أو العينة التي يختارها ويقول (نبيل منصورى واخرون ، 2017، صفحة 21)، شمل مجتمع الدراسة لاعبات كرة القدم صنف كبيريات لناديين في القسم الممتاز للفتيات من الغرب الجزائري هما فريقاً أفاق غليزان ونادي تيارت للفتيات تم اختيارهما بطريقة عمدية حيث رعي في الاختيار أن يكونا هذين الفريقين من نفس الجهة (الغربية) وكذا من نفس المستوى الذي ينشطان

فيه (القسم الأول للبنات، كما تتوفر فيهما الإمكانيات اللازمة والمناسبة لتطبيق الاختبارات البدنية والنفسية وتكونت عينة الدراسة من 32 لاعبة أي 16 لاعبة من كل فريق.

4.6. الأجهزة والأدوات المستخدمة

1.4.6. الاختبارات البدنية

1.1.4.6. اختبار التحمل اختبار كوبر 6 دقائق

تم قياس التحمل باستخدام كوبر 6 د وحساب المسافة المنجزة بالمتري (م) .

الغرض: قياس التحمل:

الأجهزة والأدوات:

مضمار الملعب محيطه 400 م

شريط قياس

طريقة الأداء:

- تم البدء من وضع الوقوف خلف خط البداية

- تم إجراء الاختبار بفوجين 08 في كل فوج

- تم إعطاء اللاعبات التعليمات عن الزمن المطلوب وعن ضرورة تنظيم سرعة الجري طوال فترة الاختبار مع حثهم على قطع مسافة الاختبار في أقصى مسافة ممكنة

- ثم إعطاء إشارة (البدء، استعد، انطلق) ، لكي تقوم الرياضيات بالجري حول المربع عكس عقارب الساعة.

- تم تسجيل المسافة لكل رياضي بالمتري.

1.2.4.6. اختبار السرعة (جري مسافة 30م)

تم قياس السرعة باستخدام اختبار جري 30 م وحساب الزمن الأقرب ثنائية

الغرض: قياس السرعة

الأجهزة والأدوات:

- مضمار الملعب.

- ساعة توقيت من النوع الذي يقيس أكثر من مخصص.

- طريقة الأداء

- : تحديد إجراء الاختبار بخطين أحدهما للبداية والآخر على بعد 30م للنهاية مع تثبيت ساعة توقيت.

- تم البدء من وضع الوقوف خلف خط البداية

- تم إجراء الاختبار لعدد 04 لاعبات في المجموعة الواحدة

- تم إعطاء اللاعبات التعليمات عن المسافة المطلوب قطعها وعن ضرورة الجري بأقصى سرعة طوال فترة الاختبار، مع حثهم على قطع مسافة الاختبار في أقصر زمن ممكن.

والاختبارات التي يوظفها خلال دراسته ثم بعد ذلك يتوجب عليه تقويم هذه القياسات والاختبارات وهذا من خلال الدراسة الاستطلاعية (ويرى مصطفى عشوي) وهي تلك المرحلة الأولى التي يقوم بها الباحث قبل الدراسة الأساسية والهدف منها هو محاولة الباحث جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات كما تهدف أيضا إلى التجريب والتدريب. (مصطفى عشوي 2003 ص 111) وفي دراستنا هذه كانت الدراسة الاستطلاعية كما يلي:

بعد الإلمام بجميع الحقائق الأولى بموضوع الدراسة وضع الباحث خطة عامة لها تم ذلك في البداية بفضل التحفيزات التي وجدها من طرف المختصين في كرة القدم النسوية مما دفعه إلى مضاعفة الجهود وبعدها تم الاتصال ببعض مسيري النوادي التي تشرف على هذه اللعبة وفعلا تم الاتصال بعدها بمسيري النوادي المعنية للدراسة وتم اختيار بعض الفرق التي تنشط في الجهة الغربية في بطولة كرة القدم النسوية صنف كبريات في القسم الأول وقد تم اختيار فريق آفاق غليزان ونادي تيارت للفنيات، بعدها نظم الباحث زيارات ميدانية في التمد والمقابلات وهذا للتمعن أكثر وحضور كذلك الحوارات التي تجري بين المدربين واللاعبات خاصة في المقابلات الرسمية ا للتعرف منهم أكثر، بعد ذلك نظم الباحث أيضا زيارات أخرى إلى مقرات النوادي المختارة وذلك لتحديد مواعيد الاختبارات والاستمارات.

إعداد الاختبارات والاستمارات التي تمثلت في اختبارات اللياقة البدنية العامة وحالة القلق وذلك بالاعتماد على بعض المراجع، وقد تم ترشيح هذه الاختبارات بعد عرضها على مجموعة من الخبراء والدكاترة المختصين وقد تمثلت هذه الاختبارات في اختبارات الصفات البدنية القاعدية (التحمل، السرعة) ومقياس حالة القلق للمباراة الرياضية لمحمد حسن علاوي ملائمتها للموضوع.

وقد تم تطبيق هذه الاختبارات بنوعها البدنية والنفسية في التجربة بعد إجراء الاختبارات الأولى على عينة البحث المختارة للحصول على صدق وثبات وموضوعية هذه الاختبارات وهذا على 08 لاعبات من كلا الفريقين حيث يستثنى من الدراسة الأساسية. وقد مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من وضع كل الاحتمالات قصد صياغة فروض قابلة للاختبار ودراسة مدى استجابة عينة البحث لها الفروض ومدى صلاحية أدوات البحث من حيث ثباتها وصدقها وموضوعيتها بهدف تعديلها إذا اقتضى الأمر ذلك، هذا وقد قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية في الفترة من 2017/12/15 إلى 2017/12/30.

8- الدراسة الأساسية

قام الباحث بالدراسة الأساسية بعد ضمان صدق وثبات وموضوعية الأداة وكان ذلك من 2018/01/10 إلى 2018/03/10.

- تم إعطاء إشارة البدء (استعد، انطلق) لكي يقمن اللاعبات بالجري.

تم تسجيل الزمن لكل متسابقة بالثواني.

2.4.6 الاختبار النفسي

تم اختيار مقياس قلق المباراة الرياضية الذي صممه محمد حسن علاوي سنة 1994 في ضوء مفهوم القلق متعدد الأبعاد كموقف في المباراة الرياضية.

5.6 الوسائل الإحصائية المستعملة

استخدم الباحث في دراسته هذه الوسائل الإحصائية التالية: حزمة البرامج الإحصائية SPSS لحساب التكرار، النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط (كارل بيرسون).

6.6 الاسس العلمية للاختبار

حتى يتمكن الاعتماد والوقوف بنتائج الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية لابد من توفرها على الشروط العلمية والمتمثلة في الصدق، الثبات، الموضوعية.

لكي تكون القياسات والاختبارات المطبقة ذات مصداقية في استعمالها كان لابد علينا أن نخضعها إلى الأسس العلمية التالية: جدول رقم (01) يوضح الأسس العلمية لجمل الاختبارات المستخدمة

الدرجة	قيمة الصدق	قيمة الثبات	الاختبارات	
عالي	0.94	0.90	اختار التحمل (6 د)	اختبارات الصفات البدنية القاعدية
عالي	0.96	0.93	اختبار السرعة (30م)	
عالي	0.96	0.92	القلق المعرفي	اختبار مستوى حالة القلق
عالي	0.96	0.94	القلق البدني	
عالي	0.94	0.89	قلق سهولة وسرعة الانفعال	
عالي	0.95	0.92	حالة القلق بصفة عامة الثبات الكلي	

من الجدول رقم (01) يتضح ان قيم معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية القاعدية (التحمل، السرعة) واختبار حالة قلق المباراة الرياضية بأبعاده عالية وهي قيم تجعلنا نقول ان هذه الاختبارات مؤهلة للقبول للتطبيق النهائي.

7- الدراسة الاستطلاعية

في البحث العلمي لابد على الباحث أن يعرض ويصف القياسات

9- متغيرات البحث

المتغير المستقل هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى أحداث التغيير في قيم المتغيرات الأخرى ويكون ذات صلة بها (قيزيلي وآخرون ص318)

وفي دراستنا هذه المتغير المستقل هو: اللياقة البدنية العامة.

المتغير التابع هو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر النتائج على قيم المتغير التابع. (قيزيلي وآخرون ص 318).

وفي دراستنا هذه المتغير التابع هو: حالة القلق في مباراة كرة القدم.

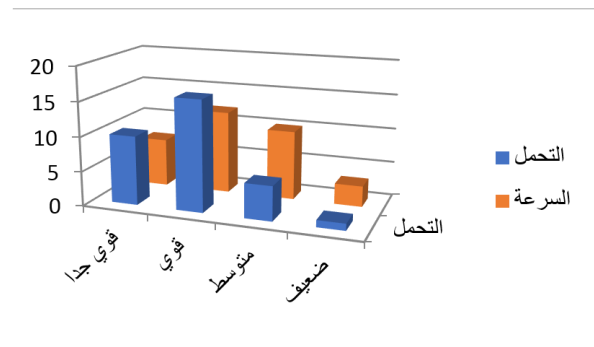
10- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1.10 عرض نتائج الاختبارات البدنية القاعدية

الجدول رقم (02) يبين مستوى توزيع الالعبات حسب الصفتين القاعديتين (التحمل، السرعة)

التحمل	السرعة	المتوسط	قوي	قوي جدا	المستوى	التكرار	النسبة
01	05	16	10	31.25%	السرعة	07	21.87%
03	10	12	07	37.50%	التحمل	12	37.50%
03	10	12	07	21.87%	السرعة	07	21.87%
03	10	12	07	21.87%	التحمل	12	37.50%

الشكل رقم (01) يبين مستوى توزيع الالعبات حسب الصفتين القاعديتين (التحمل، السرعة).



يتضح لدينا من الجدول رقم (02) أن اغلب الالعبات وعددهن 16 يتميزن بتحمل قوي بنسبة قدرها 50% و 10 لاعبات يتميزن بتحمل قوي جدا بنسبة قدرها 31.25% في حين نجد ان 05 لاعبات لديهن تحمل متوسط و هذا بنسبة 15.62% بينما لاعبة (01) فقط لديها تحمل ضعيف بنسبة 03.12%.

اما فيما يخص صفة السرعة نجد 12 لاعبة لديهن سرعة

عالية بنسبة 37.50% بينما نجد 10 لاعبات لديهن سرعة متوسطة بنسبة 31.25% ونجد 07 لاعبات سرعتهن عالية جدا بنسبة 21.87% في حين (03) لاعبات فقط لديهن سرعة ضعيفة بنسبة 09.38%.

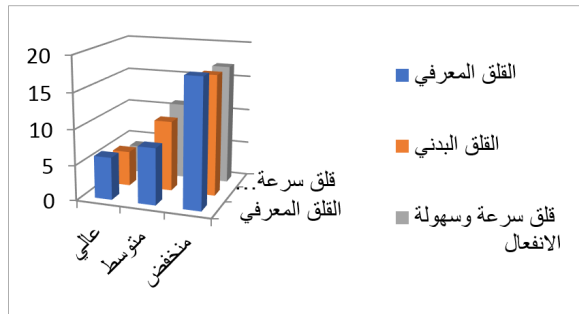
ومنه نستنتج أن غالبية الالعبات يتميزن بتحمل قوي وسرعة عالية وهما صفتان ضروريتان للعبة كرة القدم.

2.10 عرض نتائج الاختبار النفسي لحالة القلق

الجدول رقم (03): يبين مستوى حالة القلق (المعرفي، البدني، سرعة وسهولة الانفعال) لدى الالعبات

القلق المعرفي	القلق البدني	قلق سهولة وسرعة الانفعال		القلق المعرفي	القلق البدني	نسبة التكرار	نسبة التكرار
		النسبة	التكرار				
06	05	12.5	04	15.59	عالي	06	18.75
08	10	34.37	11	30.24	متوسط	08	25
18	17	53.13	17	51.17	منخفض	18	56.25

الشكل رقم (02): يبين مستوى حالة القلق (المعرفي، البدني، سرعة وسهولة الانفعال) لدى الالعبات.



3.10 تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضيات :

1.3.10 تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

العلاقة بين الصفة البدنية القاعدية (التحمل) وحالة القلق:

الجدول رقم (04): يبين معاملات الارتباط بين الصفة البدنية (التحمل)، وحالة القلق.

الصفات البدنية الخاصة	حجم العينة	قيمة معامل الارتباط المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط الجدولية	الدلالة الاحصائية
التحمل	32	-0.57	31	0.05	0.34	دال

حتى تستمر في العمل. كما يعمل كذلك على سلامة عمل الجهازين الدوري والتنفسي.

ومما سبق ذكره نقول أن الصفة البدنية القاعدية (التحمل) أثرت على حالة القلق وهي صفة يجب أن تتوفر للاعب كرة القدم من أجل أداء وفعالية جيدة لبلوغ النتائج.

2.3.13 تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

العلاقة بين الصفة البدنية القاعدية (السرعة) وحالة القلق:

الجدول رقم (05): يبين معاملات الارتباط بين الصفة البدنية القاعدية (السرعة)، وحالة القلق.

الصفات البدنية الخاصة	حجم العينة	قيمة معامل الارتباط المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط الجدولية	الدلالة الاحصائية
السرعة	32	-49	31	0.05	0.34	دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة والتي تساوي (-0.49) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند درجات الحرية 31 ومستوى الدلالة (0.05) والتي تساوي 0.34 وهو ما يعني وجود علاقة بين صفة السرعة وحالة القلق.

وقد أكد على أنها علاقة ارتباط متوسطة سلبية، إذ يمكن القول أنه توجد علاقة عكسية متوسطة بين صفة السرعة وحالة القلق في مباراة كرة القدم للفتيات صنف كبريات.

وبالرجوع إلى الجدول رقم (02) الذي أظهرت نتائجه أن صفة السرعة عالية والجدول رقم (03) الذي أظهرت أن درجة حالة القلق عند الالعبات منخفض وكذلك نتائج الجداول (05) الذي يبين علاقة ارتباط متوسطة سلبية دالة إحصائياً بين الميزة السرعة وحالة القلق وهذا ما يؤكد العلاقة العكسية بينهما.

ومنه نقول أنه كلما زادت صفة السرعة انخفضت حالة القلق في مباراة كرة القدم للفتيات صنف كبريات.

وفي هذا الصدد يقول " (عادل عبد البصير) أن "صفة السرعة هي إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات العالية كما أن صفة السرعة تلعب دوراً مهماً في معظم الأنشطة وأداء مهارة معينة تتطلب سرعة انقباض عضلية معينة لتحقيق هدف الحركة وتعتبر السرعة من أهم الصفات التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي أثناء المنافسات الرياضية (عادل عبد البصير، 1999، صفحة 132)).

نلاحظ من خلال هذا الجدول رقم (04) أن قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة والتي تساوي (-0.57) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند درجات الحرية (31) ومستوى الدلالة (0.05) والتي تساوي (0.34) وهو ما يعني وجود علاقة بين التحمل وحالة القلق.

وقد أكد على أنها علاقة ارتباط ضعيف سلبية، إذ يمكن القول أنه توجد علاقة عكسية ضعيفة بين صفة التحمل وحالة القلق في مباراة كرة القدم للفتيات صنف كبريات.

وبالرجوع إلى الجدول رقم (02) الذي أظهرت نتائجه أن صفة السرعة عالية والجدول رقم (03) الذي أظهرت أن درجة حالة القلق عند الالعبات منخفض وكذلك نتائج الجداول (04) الذي يبين علاقة ارتباط ضعيف سلبية دالة إحصائياً بين التحمل وحالة القلق. وهذا ما يؤكد العلاقة العكسية بينهما.

ومنه نقول أنه كلما زادت صفة التحمل انخفضت حالة القلق في مباراة كرة القدم للفتيات صنف كبريات.

وفي هذا الصدد يشير (طه إسماعيل، وآخرون) أن المستوى الجيد للتحمل القاعدي يؤدي إلى تحسين قدرة التحمل للحمولات النفسية من خلال انعكاسات الفشل والضغط النفسي. (طه إسماعيل وآخرون، 1996، صفحة 63) ويقول (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح) أن التحمل يعمل على الاستمرار بفاعليته في إعداد عمل بدني غير تخصصي وله تأثير إيجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي وذلك لرفع مستوى التكيف الرياضي لأداء أفضل وإنجاز مضمون. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997، صفحة 162)).

ويضيف " (السيد عبد المقصود) إلى أن "التحمل في المجالات الرياضية يعني الجهد الدوري التنفسي ويعتبر عنصراً أساسياً فسيولوجياً مهماً بين العنصر الأخرى وله ارتباط كبير للمقدرات البدنية سواء لعنصري القوة والسرعة ويكون تأثيرهما كبيراً في مجالات الألعاب الرياضية المختلفة ومردود على إنجاز جيد (السيد عبد المقصود، 1996، صفحة 63)).

ويشير " (بسطويسي) في نفس السياق أن التأثيرات النفسية تعمل على ترقية السمات الإرادية التي يتأسس عليها التفوق بأنواع النشاط الرياضية وخاصة الأنواع التي تتطلب توافر صفة التحمل بصفة أساسية مثل العزيمة والإرادة والصبر. " (بسطويسي أحمد، 1996، صفحة 96)).

والباحث يقول أن التحمل لما له من أهمية كبيرة بالنسبة للفرد الرياضي وخاصة ممارسة كرة القدم بصفة عامة وممارسة (اللعبة) كرة القدم بصفة خاصة تحتاج إلى هذه الصفة كونها تساهم على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون الهبوط في مستوى الأداء في الرياضة التي تمارسها وهي كرة القدم باستخدام الأكسجين إضافة إلى أن التحمل يعتمد أساساً على مد الخلايا بالأكسجين والمواد الغذائية اللازمة

، وخططيا ونفسيا كبيرا، حتى تتمكن من تنمية اللاعبين أو اللاعبين بدنيا مما قد يؤثر تأثيرا قويا ومباشرا على تخفيض الحالات النفسية التي تصادف الرياضي في المقابلات الرياضية كحالة القلق.

وهذا ما أردنا الوصول إليه في هذه الدراسة. وفعلا فقد خلصنا إلى وجود تأثير بين عناصر اللياقة البدنية القاعدية (التحمل، السرعة)، و حالة القلق حيث تؤدي اللياقة البدنية الجيدة إلى تخفيضها في المقابلة الرياضية. وبالتالي " اللياقة البدنية " تؤثر على الحالة النفسية في مقابلة كرة القدم للفتيات صنف أكابر

15- التوصيات

يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بالجانبين البدني والنفسي من خلال عملية التدريب لضمان أداء جيد للرياضي لبلوغ نتائج أفضل خلال المنافسات. ورغم تأكيد هذه النتيجة إلى أننا لا نستبعد مؤثرات لحالات نفسية أخرى (كالتوتر ، الضغط النفسي، الخوف... الخ) للاعب ليس في كرة القدم فحسب بل حتى في رياضات أخرى وعليه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي في عملية التدريب وعدم إهماله.

كما يتمنى الباحث كذلك خاصة من المسؤولين الاهتمام بالرياضة التنسوية خاصة كرة القدم وتعميمها.

لذا نقول أن هذه الدراسة تبقى مفتوحة لدراسات أخرى مستقبلية تتناول في نفس السياق جوانب لم نتطرق إليها والاكتفاء كون أن دراستنا هذه دراسة سابقة لدراسات أخرى مستقبلية.

16- الخاتمة

ان دراسة حالة النفسية للاعبين خاصة في مقابلة كرة القدم هي من أكثر الموضوعات أهمية. فدراسة القلق كحالة نفسية في مثل هذه المواقف الرياضية تزيد من فهم الإنسان بصفة عامة لنفسه أولا والأشخاص الآخرين. فالنشاط البدني وعلاقته بعلم النفس قدم لنا كثيرا من المعلومات المهمة التي تساعد على فهم سلوك الممارسين للأنشطة الرياضية. وحتى يستطيع الفرد الرياضي الوصول إلى أفضل أداء يجعله يحقق أفضل النتائج والتنافس في المستويات مهما كان نوعها ينبغي عليه الاهتمام باللياقة البدنية، من خلال علميات التدريب وهذا لمختلف عناصر اللياقة البدنية التي تساعده على تحسين مستواه والوصول بذلك إلى أعلى المستويات الرياضية.

لاعب كرة القدم بصفة عامة، ولاعب كرة القدم بصفة خاصة، واللعب في حد ذاتها تحتاج من ممارستها إعدادا بدنيا، ومهارة رياضية، وخططيا وكذا نفسيا عاليا، فهم يحتاجون إلى قدرة عالية في مختلف الصفات التي تشكل في نهايتها عناصر اللياقة البدنية خاصة العامة، وعلى هذا الأساس ينبغي تنمية اللاعبين أو اللاعبين بدنيا مما قد يؤثر تأثيرا قويا ومباشرا على الحالة النفسية لهم وهذا من خلال خفض بعض مثل هذه

ويضيف " بارو وماك جي " أن "السرعة تعد أحد عوامل الأداء الناجح في كثير من الأنشطة الرياضية". أما "أبو العلاء أحمد عبد الفتاح) فيقول أن "استخدام الأساليب النفسية تزيد من دافعية الأداء على زيادة الأداء بسرعة عالية ويساعد على ذلك إحاطة الرياضي بالأزمة المطلوبة" وهنا نجد علاقة السرعة ببعض الحالات النفسية كحالة القلق. (أبو العلاء احمد عبد الفتاح، 1997، صفحة 163).

ويضيف (عماد الدين أبو زيدان) " أن "تدريب السرعة يهدف إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلي وبما أن القلق حالة نفسية تؤثر على الجهاز العصبي فلا شك أنه ضمن العلاقة الموجودة بين السرعة كصفة بدنية والقلق كحالة عماد الدين () عماد الدين عباس أبو زيد، 2005، صفحة 270)).

والباحث يقول أن السرعة تشمل بالإضافة إلى سرعة رد الفعل، سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة مثل سرعة صد الكرة بالنسبة لحارس المرمى أو سرعة تغيير الاتجاه للاعب في موقف مفاجئ أثناء المباراة وهو ما يؤدي للاعب إلى الاهتمام بهذه الصفة (السرعة) لما لها من أهمية. وعليه نقول أن الصفة البدنية القاعدية (السرعة) أثرت على حالة القلق وهي صفة يجب أن تتوفر للاعب كرة القدم من أجل أداء وفعاليتها.

ومما سبق ذكره كله نقول أن الصفتين البدنيتين القاعديتين (التحمل، السرعة) أثرتا على حالة القلق، وهي صفتان يجب أن تتوفر لدى لاعبي كرة القدم من أجل أداء جيد خاصة في الحركات التي تتطلب مهارات لضمان نتائج جيدة.

وبالنظر إلى هذا كله نقول أن معظم هذه الأدلة قد دعمت دراستنا وبالتالي الفرضية العامة تحققت ويمكن قبولها وعليه نقول أن اللياقة البدنية العامة تؤثر على حالة القلق في مباراة كرة القدم للفتيات صنف كبريات.

14- الاستنتاجات

أن موضوع الحالة النفسية -من أكثر الموضوعات أهمية. فدراسة حالة القلق كحالة نفسية في مثل هذه المواقف الرياضية تزيد من فهم الإنسان بصفة عامة لنفسه أولا وللأشخاص الآخرين. فالنشاط البدني وعلاقته بعلم النفس قدم لنا كثيرا من المعلومات المهمة التي تساعد على فهم سلوك الممارسين للأنشطة الرياضية.

وحتى يستطيع الفرد الرياضي الوصول إلى أفضل أداء يجعله يحقق أفضل النتائج والتنافس في المستويات مهما كان نوعها ينبغي عليه الاهتمام باللياقة البدنية من خلال عملية التدريب وهذا لمختلف عناصر اللياقة البدنية التي تساعده على تحسين مستواه والوصول بذلك إلى أعلى المستويات الرياضية ولاعب كرة القدم بصفة عامة، ولاعب كرة القدم بصفة خاصة، واللعب في حد ذاتها تحتاج من ممارستها إعدادا بدنيا، ومهارة رياضية، وخططيا وكذا نفسيا عاليا، فهم يحتاجون إلى قدرة عالية في مختلف الصفات التي تشكل في نهايتها عناصر اللياقة البدنية خاصة العامة، وعلى هذا الأساس ينبغي تنمية اللاعبين أو اللاعبين بدنيا مما قد يؤثر تأثيرا قويا ومباشرا على الحالة النفسية لهم وهذا من خلال خفض بعض مثل هذه

9. السيد عبد المقصود. (1996). نظريات التدريب الرياضي الجوانب الأساسية العلمية التدريبية. القاهرة: دار الفكر العربي.
10. طه اسماعيل وآخرون. (1996). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
11. عادل عبد البصير. (1999). التدريب لبريضي المتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
12. عباسي وآخرون. (جوان. 2017). تأثير تدريبات مشابهة للمنافسة على بعض القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم. صفحة 98.
13. غزالي عبد القادر. (2016). قلق المستقبل وعلاقته بصورة الجسم لدى طالبات معهد التربية البدنية والرياضية. مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية العدد 15، 92.
14. محمد حسن علاوي. (1994). علم التدريب الرياضي. جامعة حلوان القاهرة: دار الفكر العربي.
15. نبيل منصورى و آخرون . (2017). المهارات الخططية وعلاقتها بمستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية العدد 17، 21.
16. weineek.j. (1992). Biologie du spot. ed. paris: vigot.
17. costil.D. w. .. (2005). physology of sport and exerclis- chpain.human kintics .spain.

كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

- المؤلف قرين عواد (2022). اللياقة البدنية العامة وأثرها على حالة القلق في مباراة كرة القدم للفتيات صنف كبريات، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 14، العدد 01، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، الجزائر. ص : 166-174

الحالات النفسية التي تصادف الرياضي في المقابلات كحالة القلق، هذا ما أردنا الوصول إليه في هذه الدراسة. وفعلا فقد استخلصنا في هذا الدراسة إلى وجود تأثير بين عناصر اللياقة البدنية القاعدية (التحمل، السرعة) على حالة القلق في مباراة كرة القدم للفتيات صنف كبريات.

ورغم أننا توصلنا إلى وجود هذا التأثير إلا أننا نتساءل هل حالة القلق تأثر فقط باللياقة البدنية العامة أم أن هناك عوامل وأسباب أخرى قد تؤثر عليها . لهذا نقول أن دراستنا هذه ما هي إلا بداية لدراسات مستقبلية تتعمق فيه أو نتطرق إلى جوانب أخرى لم نتطرق إليها، وعليه يرى الباحث ضرورة اطلاع المدربين والمختصين في الرياضة على نتائج الدراسات للاستفادة منها في عملهم مع إجراء دراسات مشابهة لمثل هذه المواضيع خدمة للرياضة التسوية وهذا بالاهتمام بالحالات النفسية للاعبين خاصة بما يتعلق بلياقتهن البدنية وتأثيرها على تحديد حالتهم النفسية كالقلق، الخوف، الارتباك، الضغط النفسي... الخ .

كما نرى كذلك ضرورة تقيم الانجازات الرياضية للمرأة للنهوض بالرياضة التسوية وإعطائها مكانة مرموقة، ومن هذا كله يمكن أن نطرح بعض الفرضيات المستقبلية التالية:

اللياقة البدنية الخاصة تؤثر على الحالات النفسية (الخوف، الضغط النفسي، التوتر) في مقابلة كرة القدم .

وفي الأخير نقول أن مثل هذه المواضيع ضرورية لأنها تحتوي على اختبارات من شأنها الوقوف على تكامل متطلبات المستوى الرياضي.

17- تضارب المصالح

❖ يعلن المؤلف أنه ليس لديه تضارب في المصالح.

18- المصادر والمراجع

1. أبو العلاء احمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي الاسس الفيزيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. أحمد كرامت. (2012). مدركات المناخ الدافعي في المنافسة الرياضية وتوجه الهدف وعلاقته بحالة قلق المنافسة. المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية المجلد 9 العدد 9، 201. p.
3. بسطويسي أحمد. (1996). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. عماد الدين عباس أبو زيد. (2005). التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعب الجماعية نظريات، تطبيقات. القاهرة.
5. نايف مفضي الجبور. (2012). الرياضة النسوية الفردية. مكتبة المجتمع العربي.
6. ابو العلاء أحمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي الاسس الفيزيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. ابو العلاء احمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي الاسس الفيزيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. أشرف محمود. (2016). اللياقة والاستشفاء في المجال الرياضي ط 1. القاهرة: دار من المحيط الى الخليج للنشر والتوزيع.